



患者与照护者资讯

您能做些什么来避免跌倒

这份资料说明了当您到史隆—凯特琳癌症纪念医院（MSK）就诊时，您能做些什么来避免跌倒。它还说明了您在家时能如何避免跌倒。

关于跌倒

跌倒可能危害很大，但是您可以用许多方法来预防跌倒。跌倒可能会拖延您的治疗，并使您的住院时间拉长。跌倒还可能会导致您需要进行更多的测试，比如磁共振成像（MRI）。正在进行中的癌症治疗也可能增加您跌倒和受伤的几率。

以下因素会提高您跌倒的风险

任何人都可能会跌倒，不过有些情况让您更容易跌倒。如果您有以下情况，您跌倒的风险会提高：

- 年龄60岁或更大
- 以前跌倒过
- 害怕跌倒
- 感觉虚弱、疲倦或健忘
- 您的腿或脚麻木或刺痛
- 走路困难或不稳
- 看不太清楚
- 听不太清楚
- 感觉眩晕、头昏眼花或意识混乱
- 使用四脚助步器或手杖
- 有抑郁（强烈的悲伤的感觉）或焦虑（强烈的担心或害怕的感觉）
- 最近进行过使用麻醉（让您睡着的药物）的手术

- 使用某些药物，比如：
 - 轻泻剂（导致排便的药丸）
 - 利尿剂（去水丸）
 - 安眠药
 - 预防癫痫的药物
 - 有些用于治疗抑郁和焦虑的药物
 - 止痛药，比如阿片类药物
 - 静脉（IV）输液（输送到静脉里的液体）
 - 任何使您感觉困倦的药物

在MSK就诊期间如何避免跌倒

以下小提示可帮助您在MSK期间保持安全并避免跌倒：

- 让能够帮助您四处走动的人陪您来。
- 如果您使用辅助装置，比如轮椅或手杖，赴诊时带上它。
- 穿安全、有支撑力的鞋子，例如低跟、中底薄而结实、鞋底防滑、绑鞋带或尼龙搭扣（Velcro®）的鞋子。不要穿后部敞开的鞋子。至于更多有关选择安全鞋子的信息，请参考本院的资讯《如何选择安全的鞋子来避免跌倒》（[How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling](#)）。
- 当您在MSK时，向我们的工作人员寻求帮助，比如保安或前台人员。他们还能给您安排一辆轮椅让您在医院使用。
- 当您在更衣室或洗手间的时候，让人帮您。如果您没有陪同人员，告诉接待处的人员，他们会找护士帮助您。
- 在洗手室内使用扶手杆。
- 当从躺着的姿势起来时，先坐在床边或检查台边，然后再站起来。
- 当从坐着的姿势起来时，先坐几分钟，然后再站起来。
- 如果您感觉眩晕或虚弱，告诉别人。如果您在洗手间里，拉呼叫铃找人帮助。

在家里如何避免跌倒

以下小提示可帮助您在家中保持安全并避免跌倒：

- 把家具摆好不要挡道，这样您就可以在没有任何阻碍的情况下四处走动。
- 晚上使用夜灯或者把手电筒放在自己附近。
- 取走地毯和地板上的其他松散的物品。如果您用地毯来覆盖光滑的地板，确保地毯的边缘没有松散也没有流苏。
- 如果您的洗手间离您的卧室（或您白天大多数时间待着的地方）比较远，那就买一个便桶使用。便桶是一种便携式马桶，那您可以放在家中任何地方。把它放在附近，这样您就不用走到洗手间了。
- 在马桶旁边和沐浴间里安装扶手杆。千万不要用毛巾架拉自己起来，它们不够结实，不足以支撑您的体重。
- 在浴缸底或淋浴的地板上贴防滑贴纸。
- 买一把淋浴椅和手持淋浴头，这样您就可以坐着洗澡。
- 当您从躺着的姿势起来时，先坐几分钟，然后再站起来。
- 厨房和浴室柜里的物品放在与肩齐高的位置，这样您就不必去够太高的东西或弯腰太低。
- 当您和的MSK保健提供者预约见面时，告诉他们您正在服用的所有药物。有些药物可能会增加您跌倒的风险。这包括处方药和非处方药。
- 保持身体活跃。做简单的日常活动，比如散步，可以帮助您保持强壮并更好地四处走动。

如果您担心自己有跌倒的风险，请与您的医疗保健提供者谈谈。

其他信息来源

如想获得更多有关在家里如何避免跌倒的信息，可以参考疾病控制和预防中心（Centers for Disease Control and Prevention, CDC）的手册《检查安全性：老年人在家里防止跌倒检查清单》（*Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults*）。它有英文和西班牙语版本，可在www.cdc.gov/steady/patient.html上获得或致电800-CDC-INFO (800-232-4636)索取。

如果您有任何问题，直接联系您的医疗保健团队的成员。如果您是MSK的患者并且您需要在下午5点后、周末或节假日期间联系医务人员，请致电**212-639-2000**。

如想获得更多信息，请访问www.mskcc.org/pe以搜寻我们的虚拟图书馆。

您能做些什么来避免跌倒 - Last updated on December 20, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center